الاسم :   الصف :    التاريخ :   /   /   14هـ

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
اعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية





اعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية
SASPOORT.COM

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف : الثالث متوسط

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة :

1- الأنشطة اللاهوائية هي الأنشطة التي تستمر لأقل من دقيقة. ( )

2- الأنشطة الهوائية هي الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة. ( )

3- القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. ( )

4- من أهم النقاط الفنية المهمة في امتصاص الكرة بالصدر النظر باتجاه الكرة. ( )

5- تعد الركلة الحرة المباشرة من أقصر الطرق في تسجيل الأهداف. ( )

6- يمكن أن تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هجومية ودفاعية. ( )

7- يتكون عدد لاعبين كرة القدم للفريق الواحد داخل الملعب من 11 لاعباً. ( )

8- من اختبارات اللياقة القلبية التنفسية مشي / جري 12 دقيقة أو ميل ونصف. ( )

9- في الارسال من الجانب يتم نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية (اليمنى). ( )

10- عند أداء الضربة نصف الطائرة تضرب الكرة برفع الذراع للأمام وللأعلى قليلاً من خلال الكرة. ( )